

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
CAMPUS BAIXADA SANTISTA  
CURSO DE PSICOLOGIA**

---

**RENATO PAULIN SANTORO**

**ESPORTE E UNIVERSIDADE: DESAFIOS DE SER ESTUDANTE E  
ATLETA**

**Orientador: Prof. Dr. Ricardo da Costa Padovani**

**SANTOS, 2019**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
CAMPUS BAIXADA SANTISTA  
CURSO DE PSICOLOGIA**

---

**ESPORTE E UNIVERSIDADE: DESAFIOS DE SER ESTUDANTE E  
ATLETA**

Trabalho de Conclusão de Curso desenvolvido  
para obtenção do grau de psicólogo apresentado  
à Universidade Federal de São Paulo.

**Renato Paulin Santoro**

**Orientador: Prof. Dr. Ricardo da Costa Padovani**

**SANTOS, 2019**

Ficha catalográfica elaborada por sistema automatizado  
com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

S237e Santoro, Renato Paulin Santoro.  
Esporte e universidade: desafios de ser estudante  
e atleta. / Renato Paulin Santoro Santoro;  
Orientador Ricardo da Costa Padovani Padovani;  
Coorientador . -- Santos, 2019.  
23 p. ; 30cm

TCC (Graduação - Psicologia) -- Instituto Saúde e  
Sociedade, Universidade Federal de São Paulo, 2019.

1. atleta. 2. estudante. 3. qualidade de vida. 4.  
estratégias de enfrentamento. I. Padovani, Ricardo  
da Costa Padovani, Orient. II. Título.

CDD 150

## SUMÁRIO

Resumo	4
Introdução	5
Objetivo I	8
Método	8
Resultados e Discussão	9
Considerações Finais	17
Referências	18
Apêndice	21

## **Resumo**

O nível de exigência física e psicológica sobre um atleta de alto rendimento está cada vez mais elevado. A busca constante por melhores resultados e marcas deixa evidente a tensão psicológica que atletas estão submetidos ao longo do desenvolvimento de sua trajetória esportiva. Compreender como percebem a qualidade de vida e quais são os recursos de enfrentamento que normalmente empregam para lidar com os estressores constituem importantes variáveis para estudiosos e profissionais da área do esporte. Nesta perspectiva, o objetivo do presente estudo foi investigar a percepção da qualidade de vida e os recursos de enfrentamento de atletas universitários. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNIFESP (2.124.122). Participaram do estudo 8 atletas do gênero masculino, praticantes de futsal e jiu-jitsu de uma instituição de ensino superior da baixada santita. Instrumento: Roteiro de Entrevista semiestruturada. A coleta de dados foi realizada individualmente, com duração média de 50 minutos. O grupo investigado foi composto por atletas solteiros, residindo em sua maioria em república. A maioria dos participantes foi do curso de Educação Física. Três participantes relataram receber patrocínio. Todos relataram histórico de lesão esportiva. O afastamento da modalidade esportiva decorrente da lesão esteve associado a sensação de perda de oportunidades esportivas. Constatou boa percepção da qualidade de vida entre os participantes. Verificou-se diferentes estratégias de manejo do estresse e da ansiedade em situações de competições. Dentre as estratégias destacaram: escutar música, rezar, pensar no que poderia fazer durante a partida. Mencionaram que no dia anterior as competições procuram manter uma alimentação saudável e evitam pensar na competição. Família, namorada, treinador e amigos foram as fontes de apoio mais citadas. Quatro participantes relataram ter recebido atendimento psicológico específico para melhoria do desempenho esportivo no passado. Fica evidente importância de desenvolver programas e projetos na área da psicologia esportiva para essa população de atletas.

**Palavras-chave:** estudante; atleta; qualidade de vida; estratégias de enfrentamento.

## **Introdução**

O ensino superior é marcado por uma série de demandas como o desenvolvimento de autonomia na construção de novos saberes, adaptação a um novo ambiente e para uma parte significativa o distanciamento de amigos e familiares. Sabe-se que o esporte se apresenta como uma importante oportunidade para a socialização, a construção de novos vínculos, além de promover uma série de benefícios para saúde física e mental. No entanto, quando o objetivo é conciliar as demandas do ensino superior com o esporte de alto rendimento, o desafio pode se tornar mais complexo.

A escolha pelo esporte de alto performance não é uma decisão fácil para o atleta e, muitas vezes, para a família, que acompanha a sua difícil jornada. Disciplina, horas extenuantes de treinamento, controle emocional, busca constante da excelência, presença de dores e risco de lesão constituem algumas das características de ser atleta (Weinberg & Gould, 2017). Soma-se a este cenário a elevação do nível das competições que vem sendo acompanhada pelo desenvolvimento científico e tecnológico direcionados especificamente para o esporte com vistas a implementar a performance atlética.

A literatura tem apontado que a dedicação ao esporte competitivo pode interferir no processo de formação educacional uma vez que seu ingresso normalmente ocorre em idades precoces e exige lidar com as sessões de treino, competição, demandas escolares e familiares (Melo, Soares & Rocha, 2014). O sonho de se tornar um atleta profissional e seguir na carreira esportiva, muitas vezes, continua com o ingresso no ensino superior e o atleta-estudante passa organizar suas atividades e demandas acadêmicas com as do esporte.

Soma-se a esse cenário as exigências do ensino superior que por si só tem se apresentando, para uma parcela da população universitária, um ambiente potencialmente estressor e favorecedor do desenvolvimento de psicopatologias (Toledo, Oliveira &

Padovani, 2018). A preocupação com a qualidade de vida e a saúde mental de estudantes tem sido um tema constante na literatura nacional e internacional (Oliveira, 2018). O sofrimento psíquico, muitas vezes, quando não acolhido e tratado pode estar associado a uma série de desfechos comprometedores da saúde física e mental, como por exemplo, o uso e abuso de substâncias, a ansiedade e a depressão.

Para aqueles que são também atletas, o estresse psicológico pode afetar negativamente o desempenho esportivo e constitui um risco adicional para o surgimento de dores e lesões esportivas (Arvinen-Barrow & Walker, 2013; Santos & Greguol, 2016; Samulski, 2009; Weinberg & Gould, 2008). Rubio, Rabelo e Silva (2010) definem a dor como uma experiência sensorial, subjetiva, caracterizada por reações emocionais desagradáveis que pode ou não estar associada à uma lesão real ou potencial. Sua expressão remete a experiências prévias, as características sociais e culturais dos atletas. Destacam que um atleta tende a suportar silenciosamente a dor, afirmando valores culturais como coragem, lealdade e masculinidade tão fortemente associados à prática esportiva.

Deve-se salientar a expressão do estresse psicológico dependerá da forma como o indivíduo percebe e interpreta a situação (Lipp, 2003). Nesta perspectiva, um mesmo evento pode ser percebido de diferentes formas. Enquanto um atleta pode interpretar a competição como uma ameaça e, portanto, ativar esquemas compatíveis ao modelo de ansiedade, outro atleta pode interpretá-lo como um desafio, como algo possível de ser superado, mobilizando recursos motivacionais e comportamentais para o enfrentamento da situação imposta. Portanto, conhecer os recursos de enfrentamento do atleta se revelam fundamentais para ampliar o entendimento da reação do atleta frente as diferentes situações esportivas. A percepção dos recursos de enfrentamento influenciará de forma significativa a forma e como o estresse se expressará.

Apesar do impacto que o esporte de alto rendimento pode ter na qualidade de vida, como por exemplo, o convívio com a dor e as lesões decorrentes da prática esportiva, é interessante a constatação de Cevada et al (2012) de que ex-atletas de alto rendimento apresentaram melhores indicadores de resiliência, estado geral de saúde e perfil de humor quando comparados a não atletas. Modolo et al. (2009) encontraram que atletas de esportes coletivos, como o futebol, comparados aos atletas de elite de esportes individuais, apresentam melhor perfil de humor e indicadores de qualidade de vida superiores (Rosito, 2008).

Em relação aos atletas universitários, é interessante a constatação de Beauchemin (2014) de que há um estigma quanto à procura de assistência psicológica entre atletas universitários. O imaginário do atleta como uma pessoa forte e resiliente associado ao estigma do profissional da psicologia podem contribuir para resistente desse tipo de auxílio. Ao investigar a percepção de atletas que participaram de um programa de natureza psicológico que foi divulgado como sendo direcionado para o treinamento de habilidades psicológicas para melhoria do desempenho esportivo e do bem-estar, o autor constatou que adesão foi significativa, desmitificou aspectos relacionados à psicologia e contribui para ambos os aspectos propostos, desempenho esportivo e bem-estar psicológico. Destacou ainda que o programa pode fornecer subsídios para os estudantes lidarem com uma série de demandas. O autor menciona ainda que o desenvolvimento de programas baseados nos princípios da psicologia pode ser menos permeado de estigma e preconceito. Além das contribuições do desenvolvimento de programas de intervenção psicológica, voltados para estudantes universitários, atletas ou não, conhecer as demandas desta população se revelam de fundamental importância para conhecer a complexidade do ser estudante universitário.



Diante do exposto, o presente estudo buscou investigar a percepção da qualidade de vida e os recursos de enfrentamento de estudantes do curso de educação física praticantes de futsal e jiu-jitsu.

## **Método**

### *Desenho estudo*

Trata-se de um estudo transversal, de natureza qualitativa. O estudo faz parte de um projeto mais amplo aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de São Paulo (2.124.122). A formalização da participação do estudo se dará a partir da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

### *Participantes*

Participaram do estudo oito atletas-universitários, do gênero masculino, praticantes da modalidade jiu-jitsu (n=4) e futsal (n=4).

### *Instrumento*

*Roteiro de Entrevista semiestruturada.* A entrevista abordará temas relacionados ao tempo de prática e de competição, principais influências para o início da prática esportiva, percepção da qualidade de vida, convívio com a dor, lesões esportivas e principais estratégias de enfrentamento (Apêndice I)

## **Procedimento**

Foi realizada uma busca ativa dos potenciais participantes. Nesse processo foram explanados os propósitos, os objetivos da pesquisa e os cuidados éticos. Os interessados em participar do estudo formalizaram sua participação assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A coleta de dados foi realizada individualmente, com duração média de 50 minutos. As entrevistas foram gravadas e transcritas. Os dados foram analisados quantitativamente e qualitativamente a partir da modalidade de análise de conteúdo.

## Resultados e Discussão

### 1. Caracterização dos participantes

**Tabela 1.** Perfil dos atletas participantes do estudo.

Participante	Idade	Moradia	Situação Afetiva	Ano	Fonte de Receita
1	22	República	Solteiro	4º ano	Pai
2	24	República	Namora	5º ano	Pais
3	24	República	Solteiro	5º ano	Pais
4	25	República	Solteiro	4º ano	Patrocínio/ família
5	22	República	Solteiro	2º ano	Pais
6	23	República	Namora	4º ano	Pais
7	21	República	Namora	4º ano	Pais e bolsa da universidade
8	21	Irmã	Solteiro	2º ano	Pais

A Tabela 1 mostra que a idade variou de 21 a 25 anos de idade. As chamadas “repúblicas” foi o principal local de residência de sete participantes. A maioria se declarou solteiro. Apenas um participante tinha patrocínio, mas também contava com o apoio da família suporte financeiro além dos pais e familiares.

**Tabela 2.** Perfil das modalidades esportivas e a relação dos atletas com o esporte.

Participante	Modalidade	Tempo Prática	Tempo Competição	Treino	Patrocínio	Lesão mais agravante e Tempo afastado
1	Jiu-jitsu	2,5 anos	2 anos	2,5hs/7	Auxílio nutricionista	Luxação pé/2semanas
2	Jiu-jitsu	8 anos	8 anos	2,5hs/6	-	Fratura polegar esquerdo/ 3 meses
3	Jiu-jitsu	5 anos	5 anos	5hs/6	-	Fratura dedos da mão/ 2 anos
4	Jiu-jitsu	4 anos	4 anos	4,5hs/6	Inscrições campeonatos e academia	Torção no joelho/ 4 meses
5	Futsal	16 anos	6 anos	1hs/7	-	Distensão muscular/ 2 meses
6	Futsal	18 anos	16 anos	2hs/5	-	Pubalgia – 7 meses; Rompimento ligamento do Ombro/ 6 meses
7	Futsal	14 anos	12 anos	2hs/4	-	Fratura punho/ 6 meses
8	Futsal	16 anos	11 anos	2hs/4	-	Fratura dedos da mão / 3 semanas

A tabela 2 mostra que a média do tempo de prática, dentre todas as modalidades, foi de 10,44 anos (DP = 6,23), sendo P6 o participante com maior tempo de dedicação ao esporte (18 anos) e maior tempo de competição (16 anos) e P1 com o menor tempo de dedicação (2,5 anos) e menor tempo de competição (2 anos).

A média de horas de treino semanais é de 17,5 (DP = 8,96), sendo P3 o atleta que se dedica a mais horas de treino por semana (30 horas), enquanto P5 é o atleta que se dedica menos horas de treino (7 horas). Dos oito participantes, dois apenas, possuem algum tipo de patrocínio (P1 e P4). A lesão esportiva foi mencionada por todos os participantes.

## **Análise das entrevistas**

A análise das entrevistas foi organizada a partir das questões norteadoras da entrevista. As categorias apriorísticas definidas foram: *qualidade de vida; ser atleta; lesões esportivas; manejo da dor;*

### **Qualidade de vida**

Os relatos deixam evidente os participantes avaliam positivamente sua qualidade de vida. Destacam como principais aspectos dessa avaliação as características da universidade e da cidade (litorânea), a moradia, o apoio da família, o convívio social, o vínculo com os amigos, a alimentação e o fato não passar necessidades.

*Minha qualidade de vida, acho que é alta qualidade. Não passo necessidade das coisas, tá ligado? Tenho até mais do que se precisa. Tipo, não passo frio, durmo num teto, durmo num apartamento lá, legal, cara. Pô, num local legal, assim. Gosto de frisar o local porque, é, me favoreceu muito dentro das práticas que eu gosto, esportivas. (P2)*

*Muito boa mesmo, graças a Deus tenho uma condição boa que meu pai pode me dar. É, faço uma faculdade ótima, tenho comida toda hora, não falta nada, então, considero que a minha qualidade de vida é muito boa. E ainda, tem o agravante ainda que eu sou atleta, então isso, para a manutenção de saúde é extremamente importante, né? (P1)*

*Para mim, é uma qualidade de vida boa, cara. Pô, eu tenho um convívio social bom, tá ligado? Tenho as pessoas que eu quero próximas de mim. É ... moro num lugar bom, consigo fazer as coisas que eu gosto, tá ligado? Consigo surfar, treinar jiu-jitsu, consigo usufruir da praia, tá ligado? Não passo necessidade. (P4)*

*Nossa, muito boa, muito boa mesmo. Quase perfeita, em relação ao que eu quero, assim, para a minha vida. Eu tô numa cidade que me sinto muito à vontade. Eu tenho vivido aqui, eu tenho uma coisa que eu não tinha antes, que era uma tranquilidade de você saber como é o amanhã, digamos assim. No esporte profissional, você vive ansioso, você vive com incertezas, você vive tendo que provar muito a todo momento, então, eu acho que isso também é desgastante de uma forma geral como qualidade de vida. (P6).*

Os relatos deixam evidente que apesar do alto nível de exigência física e psicológica que o atleta invariavelmente vivencia durante sua carreira esportiva, sua percepção da qualidade de vida é positiva. Dessa maneira, verifica-se nos discursos destacados a gratidão dos atletas pelo local em que vivem e pelos recursos – alimentos, vestuário - que possuem em comparação àqueles que não têm ou não obtiveram o mesmo aporte financeiro da família. Contudo, nota-se no discurso de P6 que sua percepção de qualidade de vida melhorou depois que passou de atleta para estudante universitário, o que permite refletir sobre os desafios de ser atleta de alto rendimento. O participante (P6) refere-se ainda ao desgaste emocional da busca de se tornar atleta. Dias et al. (2009) evidenciam a “natureza da competição” como a dimensão que mais gera elevados níveis de estresse, pressão ou ansiedade em atletas, tendo como temas específicos a “importância da competição” e o “nível da competição.

### ***Ser atleta***

Nesta categoria os temas mais frequentes nos relatos dos participantes foram: dedicação, treino extremos e estilo de vida. Os relatos vêm exemplificar os significados desta categoria.

*[...] na minha cabeça mais o esporte profissional mesmo. Então eu acho que atleta é uma pessoa que dedica a vida dele ao esporte, a maior arte da vida dele [...] os maiores e*

*principais objetivos dele é o esporte, que treina duro [...] também, isso traz o seu sustento. (P6)*

*[...] Disciplina extrema, é se doar, saber o que você quer. (P3)*

*Bem, ser atleta para mim é se dedicar grande parte do seu tempo da sua vida diária para o esporte em si. [...] é você viver o esporte.*

*[...] um atleta seria uma pessoa que se dedicaria, de corpo e alma por um esporte, não deixaria de faltar em treino, não daria desculpa para não treinar. (P5)*

*Ah, cara, ser atleta pra mim é você dedicar uma boa parte de tempo pra uma modalidade específica, assim, e meio que sua vida girar em torno disso, tá ligado? É, de alguma forma, isso te trazer benefícios. (P4)*

Constata-se nos discursos diferentes percepções do que constitui “ser atleta”, o que evidencia a importância de sua investigação científica. Enquanto P6 e P4 evidenciam a competição como algo inerente e prioritário para considerar-se atleta. Ademais, pareceram concordar que para “ser atleta” deve-se ter um “estilo de vida” próprio. Foi frequente a menção à dedicação, empenho nos treinamentos, controle da alimentação e restrições associadas a escolha de ser atleta. Franscareli (2008) destaca que “ser atleta” tem um sentido singular para cada desportista, pois não pode ser definido, nem apreendido com exatidão como conceito uma vez que se trata de um fenômeno em constante movimento e revelação. Nessa perspectiva, cumpre notar a dificuldade que o P3 tem de se auto afirmar atleta. Na sua percepção, não acredita ter quesitos necessários para ser um atleta e percebe-se um conflito sobre ser ou não. P6, por sua vez, não considera-se um atleta.

## ***Lesões esportivas***

Os relatos evidenciaram uma grande diversidade de lesões esportivas. Tais diversidades decorrem das características da modalidade esportiva praticada; das situações de treino e de competição; de práticas esportivas de lazer. Dentre as estratégias de reabilitação destacaram: cirurgias; fisioterapia; repouso. Como principais consequências das lesões, mencionaram o afastamento da modalidade e o desânimo para retomar a prática esportiva.

Ao relatar sobre a fratura do dedo (P2):

*Eu vinha num ritmo bom de treino, já com, tipo, uns objetivos, os objetivos já formados já. Cara, tava bem, cara. Época que eu quebrei [dedo], assim, tava treinando legal, fazendo vários treinos por dia, assim, treinando num lugar bom, motivado, cara, tava bem. [...] E aí essa lesão foi muito “bad” para mim.*

P5 mencionou tentar mudar de modalidade esportiva (para o surf):

*Pô, fui resistente, cara, falei: “não, cara, quero só pega umas ondas amanhã, ficar sossegado, nem quero”. Fiquei muito tempo nessa, cara. Talvez até mais que três meses. Até que chegou um momento, que eu vi que não dava, cara, tipo, foi muito louco. Eu vi que não dava mesmo pra ficar sem o jiu-jitsu. Na verdade isso eu sempre soube*

P7 ressalta o sofrimento decorrente da lesão esportiva em outra modalidade, que não sua principal:

*Foi fora do futsal, na verdade. Foi a do meu ombro, ano passado ... ano retrasado. Foi fazendo Handebol na aula prática, mas me resultou no futsal, isso é fato. Nossa, eu sofri bastante. Essa do ombro foi foda. (P7)*

P3 ressalta os abalos emocional decorrente da lesão:

*Já machuquei a articulação do cotovelo, já machuquei o joelho. É ...tive umas outras mini lesões assim, que te tiram de algumas semanas, mas já é um atraso também. [...] eu*

*fiquei meio abalado, cara, porque era um momento que eu tava, tipo, em uma ascensão assim, disputando vários campeonatos e tal. Ai você dá uma, pô você fala: machuquei, agora não vou mais conseguir chegar onde eu queria e tal.*

Como fonte de apoio, P3 e P6 destacam:

*Ah, meus pais, né? Meus amigos. acho que dessa parte de apoio, acho que eu tive bastante, assim.*

*P6: Eu fiquei debilitado até fisicamente, então eu acho que minha família me ajudou bastante, principalmente a minha namorada que quase morou em casa para cuidar de mim. (P6)*

Os relatos deixam evidente o sofrimento emocional e físico decorrente da lesão esportiva, a luta pela recuperação e a importância da família e dos núcleos afetivos (amigos e namoradas) nesse difícil processo.

### ***Manejo da dor***

Os relatos exibem diferentes manejos da dor como: massagem, gelo, bolsa de água quente, alimentação, alongamento e repouso. A dor apresenta-se como um fenômeno comum no esporte, sendo, por vezes, a referência de treino – se foi produtivo ou não – e também como uma barreira a ser superada através da persistência, minimizando sua importância, principalmente, durante os treinos e competições, parando apenas na eminência da lesão – percepção adquirida pela experiência esportiva.

*Ah, eu acho que lido bem com a dor [...]. Na real, fico até satisfeito, porque, pra mim, é sinal de que foi um bom treino, assim. Se eu sinto pouca dor, fico meio chateado, na real. Eu acho que eu não fiz tudo o que poderia. (P2)*



*Se eu sinto uma dor muito insuportável, assim que não dá pra treinar, aí eu paro o treino, não fico insistindo muito não. Agora, se eu vejo que é uma dorzinha besta, assim, eu continuo (P1)*

*Eu acho, assim, quando você ligado ao esporte, que você não quer parar de treinar, de jogar, aquilo que a gente chama de “dorzinha, você não dá muita importância e você vai lá e faz o que tem que fazer, faz as suas atividades, mesmo com essa dor. (P6)*

*Mas é assim cara, o bagulho você não pode parar de treinar. [...] Eu acho que o risco sempre vai existir tá ligado? Então a lesão sempre vai estar ali presente. Mas eu sempre busco superar os meus limites, eu acredito nisso. (P4)*

*Cara, eu sou uma pessoa muito resistente à dor. Tipo, eu sinto, só que eu não gosto de me afastar, tá ligado? Eu não deixo a dor me abater não. O dia que eu parar por dor, cara, é porque tá foda. Não consigo não treinar, não. Tenho que treinar. Então, tipo assim, eu tento fugir por essa estratégia: é manter, não parar não. (P7)*

Verifica-se nos relatos que a dor se apresenta como um obstáculo para a realização das metas idealizadas pelos atletas. Corroborando o estudo de Azevedo e Samulski (2003), a maioria dos participantes se percebem como mais resistentes à dor do que outras pessoas ou pessoas que não estão ligadas ao esporte ou esporte de alto rendimento, conforme relatou P6. Nessa perspectiva de análise, Silva et al. (2010) ressaltam que os valores culturais dos atletas como coragem, lealdade e masculinidade contribuem para a minimização dos sintomas apresentados.

Os efeitos da minimização dos sintomas da dor devem ser considerados uma vez que há uma linha tênue entre a dor e a lesão, que invariavelmente, no decorrer da carreira

do atleta, que busca aumentar sua performance, será ultrapassada como nota-se nos relatos de P4 e P7, que reforçam a necessidade de continuar o treinamento mesmo sentindo dores (Azevedo & Samulski, 2003; Silva & Ribeiro-Filho, 2011; Silva et al., 2010). Nessa linha de análise, P2 destaca que a dor pós treinos e competições são parâmetros de treino/competição produtiva. Silva et al. (2010) ressaltam a importância de se investigar a forma como o atleta lida com a dor decorrente da prática esportiva.

### **Considerações finais**

O presente estudo apontou que, apesar das altas exigências físicas e psicológicas, os atletas participantes do estudo apresentaram bons indicadores de qualidade de vida e bons recursos de enfrentamento no esporte universitário. Todos mencionaram histórico de lesão esportiva, ressaltando a importância da percepção dos atletas frente às lesões decorrentes da sua modalidade esportiva, pois evidenciam o quanto a lesão está presente na população de atletas, seja no alto rendimento ou no âmbito universitário. Portanto, é uma situação que invariavelmente o atleta poderá vivenciar, assim, a forma como o atleta avalia a experiência será de crucial na sua recuperação e na volta da prática esportiva e competições.

A maioria dos participantes não teve acompanhamento psicológico esportivo ao longo da carreira esportiva. Os atletas entrevistados não conheciam a referida especialidade da psicologia (psicologia do esporte) e não tiveram oportunidade, nas equipes em que treinavam, de ter um acompanhamento de um psicólogo esportivo. Tais considerações deixam evidente a importância do desenvolvimento de estudos na área da psicologia do esporte em atletas universitários no Brasil, visto a quantidade de jogos e atletas universitários no país.

## Referências

- Almeida, J. M. & Santos, J. L. dos. (2018) Observatório da saúde, esporte e lazer do estudante universitário (Observe): a experiência do ponto de vista dos estudantes. In N. R. C. de Oliveira (Org.), *Qualidade de vida, esporte e lazer no cotidiano do universitário* (pp. 67-74). Campinas: Papirus.
- Andrews, J. R., Harrelson, G. L. & Wilk, K.E. (2005). Reabilitação física do atleta. Trad. 3ª Ed. Rio de Janeiro: Elsevier.
- Antoniazzi, A. S., Dell’Aglia, D. D. & Bandeira, D. R. (1998). O conceito de coping: uma revisão teórica. *Estudos de psicologia*, 3(2): 273-94.
- Arliani G.G., Lara P.S., Astur D.C., Cohen M., Gonçalves J.P.P. & Ferretti M. (2014). Impacto do esporte na saúde de ex-jogadores profissionais de futebol no Brasil. *Acta Ortopédica Brasileira*, 22(4):188-90.
- Arvinen-Barrow, M., & Walker, N. (2013). The psychology of sport injury and rehabilitation. New York: Routledge.
- Azevedo, D. & Samulski, D. (2003). Análise de técnicas psicológicas de controle da dor: um estudo comparativo entre atletas e não-atletas. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 9(4): 204-13.
- Beauchemin, J. (2014). College Student-Athlete Wellness: An Integrative Outreach Model. *College Student Journal*, 2, 268- 280.
- Beck, A.T., & Alford, B.A. (2000). *O poder integrador da terapia cognitiva*. Porto Alegre: Artmed.
- Brandão, M.R.F., Machado, A. A. (2007). Coleção psicologia do esporte e do exercício: teoria e aplicação. São Paulo: Atheneu, vol. 1.

- Cevada, T., Cerqueira, L. S., Moraes, H. S., Santos, T. M., Pompeu, F. A. M. S. & Deslandes, A. C. (2012). Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 39(3): 85-9.
- Coimbra, D.R., Filho, M. B., Andrade, A. & Miranda, R. (2013). Habilidades psicológicas de *coping* em atletas brasileiros. *Motricidade*, vol. 9, nº1, 95-106.
- De Rose Jr., D. (2009). Esporte e atividade física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar. 2ª Ed. Porto Alegre: Artmed.
- Fleck, M.P.A.; Louzada, S.; Xavier, M.; Chachamovich, E.; Vieira, G.; Santos, L.; Pinzon, V. (2000). Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-bref”. *Revista de Saúde Pública*, v.34, n.2, p. 178-183.
- Frascareli, L. S. (2008). Dissertação de mestrado: Interfaces entre psicologia e esporte: sobre o sentido de ser atleta. Universidade de São Paulo; Instituto de Psicologia. São Paulo.
- Hawkins, R. D. & Fuller, C. W. (1999). A prospective epidemiological study of injuries in four English professional football clubs. *Br J Sports Med*, 33: 196 – 203.
- Martin, G. L. (2001). Consultoria em psicologia do esporte: orientações práticas em análise do comportamento. Campinas: Iac.
- Melo, L. B. S.; Soares, A.J.G. & Rocha, H.P.A. (2014). Perfil educacional de atletas em formação no futebol no Estado do Rio de Janeiro. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 28(4):617-28.
- Modolo, V. B, Mello, M. T, Gimenez, P. R. B., Tufik, S., Antunes, H. K. M. (2009). Dependência de exercício físico: humor, qualidade de vida em atletas amadores e profissionais. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 15(5): 355-9.
- Rosito, L.E.; Ferreira, J. (2008). Dissertação de mestrado: níveis de ansiedade traço-estado em jogadores de futebol das categorias de base de clubes profissionais.

Universidade Federal do Rio Grande do Sul; Faculdade de Medicina; *Programa de Pós-graduação em epidemiologia*. Porto Alegre.

Santos, A. M. dos & Greguol, M. (2016). Prevalência de lesões em atletas jovens.

*Semina: Ciências Biológicas e da Saúde, Londrina*, v. 37, n. 2: 115-124.

Samulski, D. (2009). Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas. São Paulo: Manole.

Savóia, M.G., Santana P. & Mejias N.P. (1996). Adaptação do Inventário de Estratégias de Coping de Folkman e Lazarus para o português. *Psicologia USP*, 7,183-201.

Silva, E.M., Rabelo, I., & Rubio, K. (2010). A dor entre atletas de alto rendimento. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 3(4): 79-97.

Silva, J. A. & Ribeiro-Filho (2011). A dor como um problema psicofísico. *Revista Dor*. 12(2):138-51.

Toledo, T. P., Oliveira, N. R. C. & Padovani, R. C. (2018). Saúde e qualidade de vida de estudantes universitários: o que dizem as pesquisas. In N. R. C. de Oliveira (Org.), *Qualidade de vida, esporte e lazer no cotidiano do universitário* (pp. 31-41). Campinas: Papirus.

Weinberg, R.S.; Gould, D. (2008). Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. Trad. Maria Cristina Monteiro. Porto Alegre: Artmed Editora.

## APÊNDICE I

### *Roteiro de Entrevista*

*Nome:*

*Idade:*

*Estado civil:*

*Se solteiro, namora:*

*Filhos:*

*Morada:*

*Modalidade esportiva:*

*Tempo de prática:*

*Tempo competição:*

*treinamento:*

*Horas por dia e dia por semana de*

*Fonte de receita:*

*Patrocínio:*

*Federado:*

*graduação:*

*Se universitário, qual curso e ano de*

- 1) O que é ser atleta para você?
- 2) Conte-me sobre as principais exigências físicas e psicológicas da sua modalidade esportiva;
- 3) Já sofreu alguma lesão decorrente do esporte ao longo de sua trajetória? Se sim, conte-me quais as lesões que já sofreu; por quanto tempo; foi caso cirúrgico? Quanto tempo afastado? Qual foi a mais difícil de lidar? Quais foram as principais estratégias empregadas para lidar? Com que contou neste momento?
- 4) Já recebeu acompanhamento psicológico? Já procurou?
- 5) Conhece/já testou/utiliza estratégias de controle da dor (quais);

- 6) Quais estratégias de manejo da ansiedade competitiva?
- 7) Como percebe sua qualidade de vida?
- 8) Pensou em abandonar o esporte (qual/quais momento/s)?
- 9) Quais as principais fontes de apoio?
- 10) Quais principais desafios em termos psicológicos no esporte?
- 11) Qual sua principal conquista como atleta?
- 12) Qual a sua principal meta no esporte?
- 13) Qual sua motivação para continuar no esporte.